LE GOÛT DU JAPON
N°17 - Hiver 2008

# WASABI

© Les restaurants japonais quartier par quartier
www.wasabi.fr



## EUROPE
WEEK-END NIPPON À MILAN

## PORTRAIT
PASCAL BARBOT LE 3 ÉTOILES SAUCE SOJA

## SUSHI
COMMENT CHOISIR SON COUTEAU JAPONAIS

dossier

Santé

# LES BIENFAITS DU SÉSAME

GRATUIT










Importateur de produits alimentaires japonais

France - Suisse - Italie

米 Riz

ソース Sauces

酢 Vinaigres

海草 Algues

調味料 Epices

豆腐 Tofus

麺類 Nouilles

お茶 Thés

デザート Desserts

飲み物 Boissons

La promesse de toutes les saveurs du monde



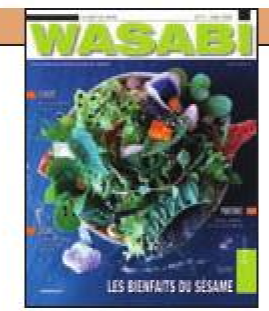
Renseignements et commandes du lundi au vendredi de 8h30 à 19h00

Tél :
01 46 47 44 39

Fax :
01 46 47 44 74



# EDITO PAR PATRICK DUVAL




## Un sésame pour la cuisine japonaise

Consommé au Japon depuis les temps les plus anciens, le sésame, *goma* en japonais, se conjugue parfaitement avec le meilleur de la cuisine nippone contemporaine. Ainsi, par exemple, il apporte aux makis « californiens » une délicieuse petite touche grillée tandis que, sous forme de sauce, il accompagne merveilleusement le *shabu shabu* : de fines tranches de bœuf qu'on plonge quelques secondes dans un bouillon… Sans parler de l'onctueux « tofu de sésame », (*gomadofu*) spécialité des moines zen, dont vous trouverez la recette, désarmante de simplicité, p. 14.
Vous êtes en effet de plus en plus nombreux à désirer cuisiner japonais chez vous : sushis, makis et bien d'autres plats de cuisine traditionnelle comme le *teriyaki*, les tempuras ou le porc pané...
Nous sommes heureux de vous annoncer qu'à partir du mois de janvier, nous vous accueillirons dans nos locaux - une maison particulière à deux pas du parc des Buttes Chaumont - pour des cours très conviviaux où vous apprendrez en vous amusant. Muni d'un couteau et d'une planche à découper, vous préparerez, sous l'œil du maître (un chef sushi japonais en activité), un vrai plateau de sushis ou de makis pour une dégustation finale dans la joie et la bonne humeur.
Pourtant, la véritable nouveauté, ce sont les cours pour professionnels (voir p. 5) que nous avons décidé de créer à partir du 21 janvier : chaque mercredi, les professionnels de la restauration ou ceux qui se destinent au métier de chef sushi pourront suivre une formation intensive (6h) qui leur donnera les bases du métier. Ainsi, des étudiants en cuisine ou des chefs français installés pourront-ils se former à la technique du poisson cru et proposer à leur clientèle une interprétation personnelle du sushi ou du sashimi. Mais ce que nous espérons surtout, en créant cette véritable « école du sushi », c'est contribuer à améliorer la qualité d'une restauration que nous aimons et qu'il est malheureusement si facile de saccager dès lors qu'on n'a pas reçu la bonne formation.
Enfin, à l'approche de Noël, pourquoi ne pas offrir à vos proches un cours de sushi ? Vous trouverez sur www.wasabi.fr, quatre bons cadeau de valeurs différentes pour des cours destinés à tous, même débutants.
Joyeux Noël et bonne année à tous. *Yoi o toshi wo !*


- COUVERTURE : I. **YAKA** pour Wasabi
- RÉDACTION : BRIGITTE **PERRIN,** TINKA **KEMPTNER,** LÉONOR **GRASER,** GUILLAUME **LOIRET,** PATRICK **MANASSON,** RAPHAËLLE **MARCADAL,** KEIKO **SUMINO-LEBLANC,** JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **HIGASHIUCHI** TOSHIMASA, **MURATA** YUKIKO, **TOMINAGA** NORIKO
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
**40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47**
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
**ISSN : 1767-6142**


# SOMMAIRE








Un plateau réalisé par Bastien Cabioch.

# Des sushis, Tonnerre de Brest !

**Bonne nouvelle pour le capitaine Haddock, la capitale du Finistère compte désormais quatre restaurants japonais dont le Cab Sushi Bar devenu, en trois ans d'existence, l'un des plus courus de Bretagne.**

Après avoir été, durant quelques mois, l'élève de Hisa Takeuchi, Bastien Cabioch s'est jeté à l'eau en ouvrant son propre établissement dans sa ville natale. Il faut dire qu'il travaillait déjà depuis de nombreuses années dans le poisson et connaissait parfaitement le produit. Avec Hisa, il a appris à composer de très beaux plateaux colorés où, au saumon, au thon (de l'Atlantique et non de la Méditerranée) et à la daurade, il ajoute, suivant l'humeur du jour et ce qu'il trouve au marché, des fruits de la passion, de la salade, un coulis de framboise… A ceux qui n'aiment pas le poisson cru, Bastien Cabioch propose un poisson au choix cuisiné façon teriyaki mais déglacé avec du vinaigre de combava. Notre convive s'est délectée d'un excellent et très copieux turbot cuisiné de cette manière. Sous ses airs de rappeur à casquette, Bastien Cabioch a parfaitement saisi les gestes du sushiman et, en attendant que le plat arrive, il est fascinant de l'observer danser comme un Sioux derrière son bar lorsqu'il coupe les lamelles de poisson pour, ensuite, les déposer comme une offrande sur une boulette de riz. Tout est si frais, si goûteux, qu'on ne laisse pas un grain de riz ! La vaisselle, d'inspiration japonaise, est réalisée par une céramiste locale, française comme Bastien et, comme lui également, amoureuse du Japon. ■

**5 rue Porstrein, Port de Commerce, 29200 Brest_. Tél. : 02 98 80 30 15. Compter 50 euros/personne.**

**Un autre établissement, le Hinoki, a également ouvert ses portes à Brest fin 2007. Nous ne l'avons pas encore testé mais les états de service du chef Xavier Pensec - plusieurs années de pratique dans différentes sushiyas au Japon d'où il a ramené, entre autres, une épouse japonaise - laissent présager qu'il s'agit, là encore, d'une excellente adresse. (6 rue des Onze Martyrs, Tel. : 02 98 43 23 68). Nous y reviendrons.**



Xavier Pensec, le chef du Hinoki et son épouse.



**EN BREF**

## Trois nouveaux **Matsuri**

La chaîne de kaiten sushi (sushis sur tapis roulant) se développe dans la capitale en ouvrant en quelques mois trois nouvelles adresses : Matsuri Neuilly, à la Porte Maillot côté Neuilly, Matsuri Victor Hugo et Matsuri Bac ce qui porte à 6 le nombre de Matsuri parisiens. La déco en bois clair signée Philippe Morel joue clairement la carte japonaise - élégance et simplicité – et la carte des sushis originaux s'est encore allongée : oursin, thon haché au poireau, daurade, shiso et œufs de saumon... sont quelques unes des spécialités à picorer selon sa faim et sa bourse.

**Adresses : 18, avenue Charles de Gaulle 92200 Neuilly. Tel : 01 46 24 59 82. 119-121 avenue Victor Hugo, 75016. Tel : 01 47 27 00 59 et 74 rue du Bac, 75007. Tel : 01 45 49 19 92.**

## Un salon de thé ferme, **un autre ouvre...**

Les amateurs de douceurs japonaises sont en deuil : la pâtisserie Minamoto Kitchoan vient de jeter l'éponge après 5 ans d'activité. Heureusement, un nouveau salon de thé 100% japonais se lance à Saint-Germain jouant la carte de la tradition et de la qualité. Jugetsudo, littéralement : « l'endroit d'où l'on regarde la lune » est à la fois une marque de thé et le nom de ce nouveau lieu conçu par l'architecte Kuma Kengo. Avec son plafond de bambous de tailles inégales, la boutique du rez-de-chaussée offre un espace original où sont exposées, outre les différentes variétés de thés, de très belles théières et poteries importées du Japon. Au sous-sol, une pièce à tatami permet d'organiser des cérémonies du thé. ■

**95 rue de Seine, Paris 6e. Tél. : 01 46 33 94 90.**





N'importe qui peut devenir chef-sushi à condition d'apprendre les bons gestes.

# Devenez chef sushi
## amateur ou professionnel !

On entend souvent les « vrais » amateurs de sushis se lamenter sur la prolifération, ces derniers temps dans la capitale, de « faux » japonais qui donnent une si piètre image de la gastronomie nipponne.
Certains préconisent d'attribuer des « certificats d'authenticité » aux restaurants qui rempliraient des critères précis et assez sévères. Nous nous sommes toujours élevés contre cette attitude de défense qui tend à figer la cuisine japonaise comme s'il s'agissait d'une forteresse assiégée. Nous pensons au contraire qu'elle doit être vivante, évolutive et qu'il est dangereux de vouloir lui appliquer des critères trop stricts. De plus, nous l'avons maintes fois répété dans ces pages : la cuisine japonaise n'est pas le domaine réservé des seuls Japonais. Qu'on soit chinois, français ou originaire de tout autre pays, il est au contraire parfaitement possible d'acquérir les gestes et la technique d'un sushiman dès lors qu'on les apprend auprès d'un chef expérimenté, si possible au Japon.
Mais tout le monde n'en a pas les moyens ni le temps. C'est la raison pour laquelle, en plus des cours pour amateurs que nous organisons déjà depuis plus d'un an, nous proposerons, à partir de janvier 2009, une formation complète qui permettra à tous ceux qui le souhaitent d'acquérir les bases du métier.
Dispensée par un chef sushi japonais en activité, cette formation abordera aussi bien les aspects logistiques (achat du poisson, conservation, règles d'hygiène, etc.) que techniques et pratiques.
Au cours d'une journée intensive d'apprentissage (6 heures), les élèves prépareront eux-mêmes plusieurs plateaux de poisson cru en procédant étape par étape : technique pour lever les filets (thon, saumon, daurade, etc), découpe de différents poissons en respectant le sens, cuisson et assaisonnement du riz à sushi, acquisition des bons gestes pour former les boulettes (*nigiri*) et rouler les maki…
Les cours pour amateurs sont programmés le dimanche midi (sushi 1) et soir (sushi 2) et le lundi soir (sushi 3). 55 euros/cours ou 150 euros pour 3 cours différents. Ce prix comprend les ingrédients et le repas que l'on peut prendre sur place avec les autres élèves ou emporter avec soi.
Enfin, Wasabi continue d'organiser au restaurant Zen, 8 rue de l'Echelle, Paris 1er, des cours de cuisine japonaise familiale. Au programme : tempura et cuisine panée (cours 1) ; cuisine à base de *shoyu* (notamment le *teriyaki,* cours 2 ) et cuisine à base de miso (cours 3). Prix : 55 euros/cours ou 150 euros pour 3 cours. Dans tous les cas, chacun repart avec le repas qu'il a lui-même préparé.
Les cours pour professionnels auront lieu le mercredi à compter du 21 janvier. 185 € la journée comprenant les ingrédients et 2 repas. Tous les cours de sushis ont lieu près des Buttes Chaumont, dans le quartier pittoresque de la Mouzaïa, dans une ambiance conviviale avec pour premier objectif de passer un bon moment ensemble.

**Détails sur www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com. Réservations : info@wasabi.fr et 01 42 08 50 47.**




Pour Noël, nous adressons un bon cadeau de votre part à la personne de votre choix. A commander sur www.chef-sushi.com

# Miyabi : l'Empire des Sens

**Né de la rencontre entre deux chefs français étoilés, Dominique Corby à la tête du « 6e Sens » à Tokyo, et Patrick Gauthier, aux fourneaux de « La Madeleine » depuis 1989, le Miyabi, inauguré en septembre dernier à Sens, propose une formule inédite de « gastronomie française à la japonaise ». Et ça marche !**

Textes et photos : Raphaëlle **MARCADAL**

## Adresses

**Le Miyabi,**
1, rue d'Alsace Lorraine
89000 Sens
Tél : 03 86 95 00 70

**Le 6e sens,**
10, GINZA, Chuo-ku, Tokyo,
104-0061 JAPON
Tel : +81 (0)3 3575 2767



« Nous affichons complet le week-end et en semaine. Seul le lundi est un peu plus calme pour le moment », déclare un Patrick Gauthier ravi que ce « pari un peu fou de proposer le meilleur de la cuisine française et le meilleur de la cuisine japonaise » séduise une clientèle locale néophyte en matière de gastronomie nippone. « Kushiage de foie gras sauce umeboshi (prune salée) », tranches de kaki marinées au citron vert servies avec de fines lamelles de betterave et de carotte sur un lit de saumon crû, coquilles Saint-Jacques poêlées au gingembre confit à la sauce de soja, sushi de maquereaux, mousse de macha (thé vert) au caramel, tels sont les mets délicats du menu automnal « Meigetsu ». Le Miyabi porte assurément bien son nom qui signifie en vieux japonais de la Cour impériale « élégance et raffinement ». Cette délicatesse du goût toute nippone se retrouve également dans la décoration du restaurant dont la sobriété des murs en noir laqué s'accorde parfaitement à la transparence brute des tables. « Nous voulions créer un lieu suspendu dans l'espace et dans le temps, sorte d'échappatoire à la vie de cinglés que nous vivons tous », explique Patrick Gauthier, qui a eu l'audace d'aménager un petit local, imbriqué entre son restaurant gastronomique « La Madeleine », deux étoiles Michelin, et son bistrot gourmet « Le crieur du vin », pour que le projet voie le jour. La topographie même des lieux fait du Miyabi un endroit unique, sorte de sas de décompression où la gentillesse et la cordialité des deux serveuses japonaises en kimono s'accordent à merveille avec les images des cerisiers en fleurs qui défilent sur un écran discrètement placé au fond du restaurant. Autre touche nippone de la nouvelle enseigne senonaise, son agencement façon teppanyiaki où le chef prépare ses menus face à la quinzaine de couverts alignés devant le comptoir. Si la formule déstabilise les Français habitués des tables rondes, elle leur permet, une fois le moment de surprise passé, d'apprécier le spectacle en cuisine et de régaler leurs yeux autant que leurs papilles. Le spectacle est d'autant plus authentique que les deux chefs officiant derrière le comptoir sont de « vrais » Japonais débarqués à Sens avec les serveuses il y a tout juste quelques semaines. Tetsuya Ichiyoka, 34 ans, aux côtés depuis 12 ans de Dominique Corby au Japon, a accepté de quitter les cuisines du « 6e sens » pour participer à l'aventure du Miyabi. L'atout indéniable du Miyabi réside dans l'association des deux routards des fourneaux Patrick et Dominique, qui se sont rencontrés en 2002 lorsque le premier est allé rendre visite au second, alors chef du Sakura, restaurant de gastronomie française à l'hôtel New Otani à Osaka.



Tetsuya Ichiyoka (à droite) et son second.

« Dominique a pour habitude d'inviter chaque année des jeunes chefs deux ou trois étoiles au Michelin afin de leur faire découvrir la cuisine japonaise. J'y suis allé et j'ai tellement été fasciné par ce pays que, depuis, j'y suis retourné une bonne quinzaine de fois », raconte Patrick Gauthier. « En dégustant la cuisine japonaise, j'ai compris que sa finesse pouvait se marier avec des vins blancs de Bourgogne





L'équipe du Miyabi et, ci-dessus, les sushis au maquereau.

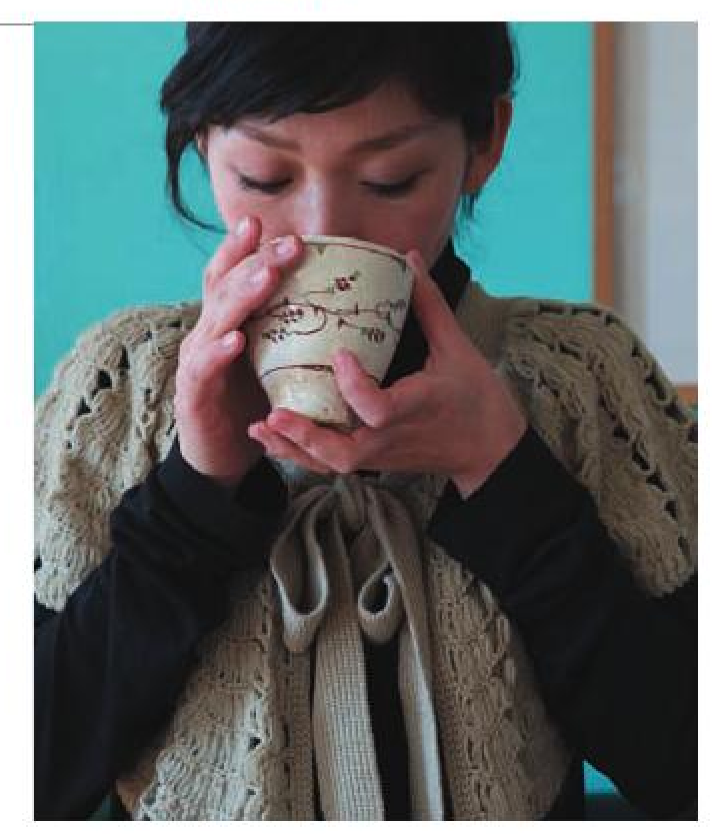


Mousse au macha sauce caramel : un délice !





comme les Chardonnays et que l'on pouvait tirer de cette alliance quelque chose d'intéressant », dit-il. De son côté Dominique Corby, une étoile Michelin à Tokyo, rêvait depuis longtemps de jeter les ponts entre son pays d'origine et son pays d'adoption. Le déclic a eu lieu lorsque Patrick Gauthier lui propose de s'installer « dans son fief bourguignon », berceau de la gastronomie de terroir. « Je ne voulais pas m'installer à Paris car il y a trop de restaurants qui n'ont de japonais que le nom », explique Dominique Corby qui poursuit : « Ce qui nous intéressait Patrick et moi c'était de conjuguer terroir français et étiquette japonaise afin d'ouvrir les clients sur le monde et plus particulièrement sur le Japon ». D'où le choix audacieux du comptoir à la japonaise, symbole de transparence (le client suit tous les faits et gestes du cuisiner devant lui) et d'authenticité. Quant à la répartition des rôles, elle s'est faite tout naturellement. Patrick s'occupe de la fraîcheur des produits du terroir français, de la gestion du quotidien, et Dominique, lui, apporte la touche japonaise en choisissant les céramiques, la musique, le saké et les autres produits typiquement nippons. Invitée un samedi soir à venir tester en personne le résultat de cette association de « bienfaiteurs gastronomiques », j'ai été bluffée par la finesse des saveurs et la légèreté des plats préparés sans beurre ni huile. Je retrouve dans cette « nudité du goût » la marque de fabrique d'une cuisine japonaise simple et raffinée qui ne supporte pas la médiocrité du produit. Interrogée sur ce qu'elle pense de cette cuisine franco-japonaise, ma voisine de table laisse échapper ce cri du coeur : « c'est bon mais les portions sont petites ! ». Exactement comme au Japon suis-je tentée de lui répondre : la meilleure preuve, en tout cas, que Dominique Corby et Patrick Gauthier ont réussi leur pari !



KAORI ENDO

**LA CUISINE DE KAORI ENDO EST À SON IMAGE : SIMPLE, LIBRE ET DÉCOMPLEXÉE. A 34 ANS, CETTE AUTODIDACTE CRÉATIVE PUBLIE UN LIVRE DE RECETTES JAPONAISES BON MARCHÉ ET FACILES À FAIRE AVEC DES INGRÉDIENTS 100% FRANCAIS...**

# Une Japonaise **à Paris**

"Quand je suis arrivée à Paris, en 1995, les restaurants japonais n'étaient pas encore très à la mode et leur carte se limitait souvent aux sushis et aux yakitoris. »

Dans *Une Japonaise à Paris*, cette trentenaire au français parfait lève le voile sur ce qui se mijote vraiment dans les cuisines japonaises. « J'ai sélectionné des recettes faciles, qui ont le vrai goût du Japon. Des petits plats de mon enfance qu'on peut réaliser aisément, même à Paris, quand on n'a pas tous les bons ingrédients sous la main ». Pas de vinaigre de riz ? Un jus de citron fera l'affaire. Pas de daïkon ? Les radis français auront autant d'allure. Pour les indispensables miso, mirin, saké et wasabi, Kaori se fournit dans les supermarchés de Belleville ou chez Kioko, rue des Petits Champs. Pour le reste, direction le marché d'Aligre, véritable pays de Cocagne pour les produits de saison.

Si dans son livre elle parle de popote maison 100% japonaise, au quotidien, l'inventive Kaori prend plus de libertés. « La gourmandise me démange. Je pense tout le temps à la cuisine, c'en est maladif ! En voyant les ingrédients, les idées me viennent. » Et ces courges qu'elle rapporte du marché ? « Je les rôtis au four en tranches fines avec un filet d'huile d'olive et les accompagne d'une roquette sauce sésame. L'amertume des légumes grillés, c'est un régal ! ». Il faut savoir que les légumes arrivent en tête des produits qui nourrissent son imaginaire. Au printemps, sa saison préférée, elle court les marchés pour remplir son panier de carottes, d'artichauts, d'asperges et de fèves.

L'inspiration lui vient aussi des petits riens de la vie de tous les jours : l'atmosphère d'un marché, l'odeur d'un arbuste, une rencontre... tout lui donne des idées. Comme La Générale, un collectif d'artistes installé dans un squat de Belleville. « En voyant comment la tribu se nourrissait, j'ai décidé de leur faire la cuisine. De la vraie. J'achetais pour 30 euros maximum les ingrédients de base, et je complétais avec des produits récupérés au marché qui allaient finir en déchets. J'arrivais à cuisiner pour 20, 30, parfois 60 personnes. » Tous les vendredis soirs, les artistes jubilaient de s'attabler devant un velouté d'asperges blanches au sésame noir, un artichaut poivrade rôti au citron ou un granité de pastèque aux pépites de chocolat... ■

Brigitte **PERRIN**




*Une Japonaise à Paris, par Kaori Endo. Photos de Iris L. Sullivan.*

## **Le tofu burger** aux cinq légumes

**LE MARCHÉ :**

**▮ 1 tofu bio de 500 gr ▮ 200 gr de viande hachée (bœuf, veau, porc ou poulet) ▮ 1 carotte ▮ 1 poireau ▮ 5gr de hijiki ▮ 1 topinambour ▮ 1 petite poignée de pois écossés ▮ 1 gros œuf ▮ 1 doigt de gingembre ▮ 4 cuillérées à soupe d'huile de sésame ▮ 1 cuillérée à soupe de sauce de soja ▮ 2 cuillérées à café de sel fin de l'huile pour la cuisson**



**PRÉPARATION (20 MINUTES) :**

Faites tremper le hijiki dans un bol d'eau pendant 15 minutes. Egouttez. Epluchez et hachez le poireau, la carotte et le topinanbour. Epluchez et râpez finement le gingembre. Chauffez la moitié de l'huile de sésame dans une poêle et faites revenir le hijiki, les légumes hachés ainsi que les petits pois pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement colorés. Salez-les. Mettez le tofu dans un saladier et écrasez-le complètement avec les mains.. Ajoutez la viande, les légumes cuits, le gingembre, l'œuf et la sauce soja. Mélangez pour obtenir une farce homogène. Divisez la préparation en quatre portions et façonnez-les en forme de steaks hachés. Chauffez une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile et faites cuire les tofu burgers à feu moyen pendant deux minutes. Retournez-les, baissez le feu, couvrez et continuez la cuisson pendant trois minutes.

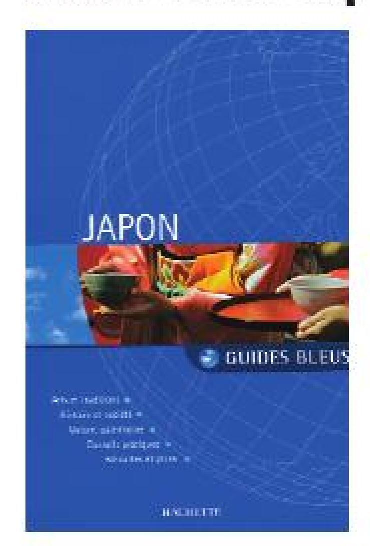
**Une Japonaise à Paris, 144p. ed. Minerva. 28 € .**

## Ses adresses préférées à Paris

**Hyotan,** pour son ambiance et sa cuisine très japonaise.
**Isami,** pour les sushis.
**Kunitoraya,** pour les udon.

# Suivez les **guides !**

## Enfin un nouveau **Guide Bleu Japon !**




La dernière édition remontait à 1987 ! Il était donc plus que temps de mettre à jour le Guide Bleu Japon ce qu'Hachette vient de faire avec brio. 9 auteurs, plus de 30 000 kilomètres parcourus, 3000 heures d'écriture et plus de 18 mois de travail éditorial ont été nécessaires pour cette refonte qui passe en revue la quasi totalité de l'archipel : Tokyo et Kyoto, bien sûr, mais aussi le Tohoku, Hokkaido, Kyushu et Shikoku ont été passés au peigne fin avec, à chaque fois, les *must* à visiter et quelques bonnes adresses, notamment gastronomiques. Il faut dire que l'un des principaux auteurs du guide n'est autre que Patrick Duval, directeur de Wasabi… P. **M.**

**Guide Bleu Japon, Hachette, 640 pages. 28,90 €.**

## Tokyo vu par **Louis Vuitton**




Après le succès du guide rouge Michelin (en japonais et en anglais) dédié à la capitale nipponne, la collection des *City guides* Louis Vuitton part, pour fêter ses dix ans, à la conquête de Tokyo. Sous le prisme du rédacteur en chef Michel Temman, correspondant de *Libération* au Japon, une sélection d'adresses des plus connues aux plus discrètes, notamment de restaurants, cafés, bars, pâtisseries et maisons de thé illustrent l'irrésistible gourmandise des Tokyoïtes. Avec, cerise sur le gâteau, les impressions du compositeur Ryuichi Sakamoto sur sa ville natale, ainsi que le témoignage de Raymond Depardon justifiant son amour pour la mégalopole.

JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**

**Tokyo Louis Vuitton city guide 2009. 230p. 25 €.**

## **Tokyo** Itinéraires




Pour cette deuxième édition, les auteurs, Cécile Parisot et François-Xavier Robert, ont invité quelques personnalités à révéler leur Japon secret à travers des textes et des photos de très grande qualité. C'est le cas notamment de Chris Marker dont on pourra (re) lire ici « Le dépays », un texte écrit en 1982 mais devenu introuvable. Le guide propose 63 itinéraires et des entrées par thèmes (manga, archi, jardins, cinéma, bio, kawaii, etc) ou par quartiers dans une mise en page à la fois moderne et élégante rythmée, par des centaines de photos inhabituelles de la capitale. Du très beau travail ! ■

P. **M.**

**Editions Waku Waku, 272 pages. 22,90 €.**





**PASCAL BARBOT**

**COURONNÉ L'ANNÉE DERNIÈRE D'UN TROISIÈME MACARON AU MICHELIN AVEC SON RESTAURANT PARISIEN L'ASTRANCE, 7 ANS SEULEMENT APRÈS SON OUVERTURE, PASCAL BARBOT, 36 ANS, L'ŒIL VIF ET PÉTILLANT, AVOUE SA FASCINATION POUR LE JAPON ET SA CUISINE QUI CONTINUE D'INSPIRER LARGEMENT SES FAMEUX « MENUS SURPRISE »**

# Le trois étoiles **sauce soja**

Par Raphaëlle **MARCADAL**

“J'ai découvert il y a 10 ans la cuisine japonaise lors d'un séjour de trois semaines en immersion totale dans une famille qui habitait Osaka. Dès le lendemain de mon arrivée, j'avais droit au petit déjeuner traditionnel japonais composé de soupe miso, de légumes fermentés et d'un bol de riz», aime raconter ce jeune chef passionné de voyages. « De retour en France, j'ai voulu réinterpréter à ma façon la cuisine familiale japonaise. C'est comme cela que sont nées les fameuses aubergines au miso que je continue à servir à l'Astrance depuis plus de 5 ans », dit-il. Plat incontournable de la « katei ryôri » (cuisine familiale japonaise), les aubergines au misô ont été maintes fois copiées sans toujours rencontrer le résultat espéré. « Le secret réside dans la cuisson des aubergines » révèle Pascal Barbot qui avoue préférer la cocotte minute pour que la chair des aubergines reste tendre et moelleuse.

Véritable globe trotteur de la gastronomie, Barbot a fait ses armes à l'école hôtelière de Vichy, dont il est originaire, avant de commencer ses expéditions culinaires qui l'ont mené de Londres à Sydney, en passant par le Japon, la Thaïlande, la Malaisie... Sans oublier l'Amérique du Sud...

C'est au cours de son séjour australien en 1998-1999 que lui vient l'envie d'une virée japonaise pour, dit-il, « goûter à des saveurs et des textures nouvelles ».

Ce séjour en famille fût une véritable révélation. « On ne parlait pas la même langue mais la maîtresse de maison redoublait d'efforts pour m'initier à sa cuisine, se souvient-il. J'ai goûté à tout : *dashi, misô, tôfu, sushi, sashimi, shabu shabu,* etc. J'ai tout aimé sauf le *môchi* dont la texture fût rédhibitoire pour moi » avoue-t-il en riant.

Il n'est d'ailleurs pas le seul. Généralement snobés par les *gaijin* (étrangers) qui les trouvent fades et sans intérêt, les *môchi* sont particulièrement appréciés des Japonais notamment des enfants.

Mais si Pascal Barbot ne propose pas de « gâteaux de riz gluant qui collent aux dents » dans son restaurant, chacune de ses créations culinaires est inspirée par la gastronomie japonaise à la-

## **Les menus- surprise** de Pascal Barbot

Créés au début uniquement le soir, les « menus surprise » de l'Astrance s'affichent également le midi depuis 2005 et constituent une référence dans le paysage gastronomique français. Les clients affluent du monde entier pour venir goûter aux compositions culinaires du jeune Maître.

Trois menus, trois prix différents, tel est l'unique cadre que s'impose Pascal Barbot pour se laisser aller à ses envies et composer chaque jour de subtiles créations au gré des saisons et de son inspiration.

Voici quelques exemples de plats d'inspiration japonaise : Saint-Jacques dorées, betterave rouge marinée au vinaigre, miso blanc et yuzu, dashi, Kabu et miso brun-noix, ormeaux du Cotentin, Croustillant aux agrumes, glace thé vert…

## Adresses

**L'Astrance**
4 rue beethoven
75016 Paris
Tél : 01 40 50 84 40
Fermé samedi, dimanche et lundi



quelle il fait appel par petites touches discrètes. Ainsi, prépare-t-il lui-même son *dashi* (bouillon de base de la cuisine japonaise) à partir de différents coquillages qu'il fait revenir avec du vinaigre de prune, du saké, de la sauce soja et du mirin, qu'il servira ensuite avec une soupe de coquilles Saint-Jacques. Cela suppose une connaissance pointue des produits japonais, acquise lors des nombreux autres séjours de Pascal Barbot au Japon, comme autant d'étapes nécessaires à son apprentissage gastronomique métissé et ouvert sur le monde. « J'ai eu la chance d'être invité en 2006 par l'Académie de cuisine de Kyôto en tant qu'observateur pour parfaire ma connaissance de la gastronomie et de la culture japonaises. J'ai ainsi pu passer 10 jours à visiter les plus grands restaurants kaiseki de la région, à rencontrer des maraîchers, des bouchers, des poissonniers et des producteurs de tôfu », se souvient-il avec émotion. Point d'approximation chez ce jeune chef aussi exigeant dans son approvisionnement que dans ses créations de recettes et qui n'hésite pas à utiliser unune algue *kombu* millésiméé en provenance de Hokkaidô pour exhaler la saveur d'un plat.

« Dans notre métier, les fournisseurs jouent un rôle clé. Pour ma part j'essaie de choisir les meilleurs », dit le chef qui admet se procurer ses *shungiku* (feuilles de chrysanthèmes), son *kabocha* (potimarron), son vinaigre de riz ou son *yuzu* auprès d'un maraîcher japonais qui approvisionne les toques du Tout Paris depuis sa ferme dans.. les Yvelines.

Admiratif de la rigueur, de la méticulosité et de l'exigence nipponnes, ce chef dont le nom semble un compromis entre barbue et turbot, salue la technique quasi parfaite des chefs nippons pour préparer le poisson. Mais les Français, selon lui, n'ont pas à rougir car leur supériorité est évidente dès qu'il s'agit de viande ou de gibier. Comment créé-t-il de nouvelles recettes ? « C'est souvent à partir d'un souvenir de voyage ou d'une sensation que l'idée d'une association de saveurs germe », dit-il. Ainsi, c'est au détour d'un voyage en Italie que l'idée de combiner la noix, le parmesan et le piment lui est venue. Prochaine destination culinaire pour ce chef dont la soif de découvertes gustatives reste inextinguible : la Chine, dont le voyage est prévu l'été prochain. Qu'on se le dise ! ■

Plat japonisant préparé par Pascal Barbot lors d'une démonstration à l'école Ferrandi en 2008.





# Subtil sésame !

**Chargé, dans l'imaginaire populaire, de pouvoirs magiques, le sésame est considéré, dans de nombreuses civilisations, comme un véritable trésor de goût et de santé. Le Japon ne déroge pas à la règle qui utilise la précieuse graine - *goma* en japonais - dans nombre de plats et assaisonnements**

Par Elisabeth **Takeuchi**

Les Japonais ont consommé très tôt cette plante herbacée exceptionnellement riche en minéraux, acides gras essentiels et autres nutriments revitalisants. L'empereur et la religion bouddhiste leur interdisant de manger de la viande animale, ils devaient en effet puiser dans les plantes les ressources permettant à la fois de se nourrir et de demeurer en bonne santé.
Les moines bouddhistes furent parmi les premiers à s'enticher de la petite graine en en faisant l'ingrédient emblématique de leur cuisine, la *shôjin-ryôri* (voir Wasabi N°4).



*le sésame : l'élément indispensable à la confection des maki caifonriens.*



Salade aux algues et graines de sésame.



Le sésame n'est-il pas, comme le Bouddha lui-même, modeste d'aspect mais d'une grande richesse intérieure ? De son pilon de bois (*atari-bachi*), le cuisinier zen écrase dans son mortier en céramique rustique, aux stries broyeuses, les graines de sésame préalablement grillées avec une conscience d'autant plus méditative que l'opération prend du temps à réaliser (environ deux heures). La pâte oléagineuse obtenue est ensuite mélangée à de la fécule de kuzu, une poudre de racine sauvage originaire du Japon, riche elle-même en vitamine C et A, et à de l'eau de source. Le moine passe au tamis ce résultat puis le cuit pendant quelques minutes avant de verser le *goma-dofu* dans une terrine ou un moule, pour lui donner sa forme (seule ressemblance avec le tofu).

Présenté en entrée, le *goma-dofu* (voir la recette p. 16) est traditionnellement servi avec une pointe de wasabi et un filet de sauce de soja.

La cuisine macrobiotique, qui avait repris les principes de la *shojin-ryori*, a promu récemment en Occident le *goma-shio*, un mélange pilé de sel marin et de sésame grillé, totalement irrésistible. On en met aujourd'hui dans les salades, les soupes, les plats les plus variés…

Depuis le Moyen Age, les Japonais ont également été de très actifs producteurs et marchands d'huile de sésame. Non seulement on s'éclairait avec cette huile, mais on s'en servait aussi pour soigner. Dans un recueil de préceptes pour l'entretien de la santé (*Yôjô-kun, Wazoku Dôshikun*), le philosophe Kaibara Ekiken (1630-1714) présente l'huile de sésame comme le meilleur remède contre le mauvais transit intestinal selon lui l'un des plus grands dangers pour le mental !

Aujourd'hui, les scientifiques rejoignent les sages philosophes japonais d'autrefois à leur façon. Le sésame aurait selon eux un effet bénéfique sur le système nerveux. Il a surtout des vertus anti-oxydantes notoires en raison de sa forte teneur en vitamine E. Mais c'est sa concentration en acides gras polyinsaturés, oméga 3 et surtout oméga 6, qui intéresse aujourd'hui tous ceux qui tentent de trouver un remède à nos régimes déséquilibrés et qui veulent contrer les effets du mauvais cholestérol. Sans compter les apports en lécithine,

## La graine qui **flatte**

Curieusement, en japonais, le mot sésame (*goma*) apparaît dans de nombreuses expressions populaires dans un sens plutôt négatif. Par exemple, "broyer du goma" signifie se répandre en flagorneries tandis qu'un certain gâteau de sésame creux à l'intérieur, créé à l'époque d'Edo, aurait donné l'expression "tromper son monde" avec le verbe *gomakasu*.

## L'avis du Docteur **Kathy Bonan,** nutritionniste



**De quelle façon le sésame peut-il agir sur la santé ?**

**Dr Kathy Bonan :** Le sésame est très riche en lignanes. Il s'agit de composés végétaux antioxydants. Les deux principaux lignanes sont la sésamine, particulièrement concentrée dans l'huile de sésame, et la sésamoline qu'on extrait des graines. Ces lignanes augmentent les taux de vitamine E avec laquelle ils ont une action synergique. Ils diminuent la tension artérielle et les lipides sanguins. Des études ont montré que la sésamoline, en particulier, est un meilleur antioxydant que la vitamine E. Elle contribue également à réduire la tension et diminue les risques d'accident cardiovasculaire.

Le troisième lignane contenu dans le sésame est le sésamol. C'est également un puissant antioxydant qui permet une conservation optimale des graines et de l'huile de sésame.

**Est-il bon de cuisiner avec l'huile de sésame ?**

**Dr Kathy Bonan :** L'huile de sésame a un effet positif sur le sucre sanguin, les graisses et la tension artérielle. Elle augmente les substances antioxydantes dans le sang et diminue le cholestérol. L'huile de sésame résiste également très bien à la cuisson et favorise le métabolisme des graisses et des sucres. De manière générale, sa consommation est bénéfique pour le système cardiovasculaire.

**Quelles sont les autres richesses du sésame ?**

**Dr Kathy Bonan :** Les graines de sésame sont une source intéressante de méthionine, acide aminé essentiel qui est un puissant détoxifiant hépatique. Elles sont également une source de calcium, de protéines et de vitamines du groupe B.

Enfin, le sésame est très riche en « acide linoléique », un acide gras essentiel que notre corps ne peut produire. Les acides gras essentiels sont nécessaires à une bonne croissance et maintiennent l'intégrité des vaisseaux, des nerfs et de la peau. En particulier ils préviennent la sécheresse de celle-ci.

**Le sésame peut-il jouer un rôle dans un régime amaigrissant ?**

**Dr Kathy Bonan :** La sésamine est actuellement l'objet de nombreuses attentions car on s'est rendu compte qu'elle augmente l'oxydation des graisses et diminue leur stockage. Cela est dû au fait qu'elle se lie à certains récepteurs pour les activer. Ainsi, au niveau du foie et des muscles, elle stimule l'oxydation des graisses en potentialisant la libération d'enzymes thermogéniques très puissants.

protéines, calcium, fer, cuivre, sélénium... (voir l'avis du Docteur Kathy Bonan, nutritionniste, p. 15)
C'est sans doute pour cette raison mais aussi, bien sûr, parce que son goût ravit le palais, que le sésame est de plus en plus utilisé en cuisine. Si les Américains en parsèment surtout - très généreusement, il est vrai - leurs hamburgers, les Japonais, quant à eux, ne se contentent pas d'en enrober leurs maki californiens. Ils l'utilisent également en sauce avec les épinards ou la viande (shabu shabu), et se servent de son huile pour assaisonner les salades ou les gyozas (raviolis grillés).
Qu'on le préfère noir, blanc ou rouge, le sésame a certainement encore de nombreuses bonnes surprises gastronomiques ou diététiques à nous révéler. Apparue en France depuis 3 ou 4 ans, la glace au sésame est en train, sans en avoir l'air, de détrôner son aînée au thé vert dans le hit-parade des desserts japonais préférés des Français...

*Les gousses du sésame libèrent des milliers de graines.*



© Photo : Fotolia

## Sésame **ouvre-toi !**

Tout le monde connaît la célèbre formule que prononce Ali Baba pour ouvrir la porte de la caverne au trésor des 40 voleurs. Ce conte des Mille et une nuits rappelle l'importance que joue depuis toujours cette plante dans l'alimentation humaine. En effet, en s'ouvrant, les gousses du sésame libèrent, avec un joli bruit, des milliers de graines d'une grande richesse… nutritive ! La découverte récente de ses propriétés anti-oxydantes ne fait que confirmer les plus anciennes croyances selon lesquelles le sésame était doté de pouvoirs magiques.
Une chose est certaine, ses graines étaient consommées en Inde il y a plus de 7 500 ans et en Chine il y a 5 000 ans comme en témoignent les vestiges archéologiques qu'on a mis au jour dans ces deux pays. Il était grandement apprécié des Babyloniens et des Assyriens et s'est rapidement répandu en Afrique, en Asie mineure, au Proche et Moyen-Orient ainsi que dans tout le Sud du bassin méditerranéen. Parmi les qualités qui ont contribué à sa popularité sous ces climats, citons sa résistance à la sécheresse, la facilité avec laquelle on peut extraire son huile, de même que la grande stabilité de cette dernière, avantage certain à une époque où les réfrigérateurs étaient inexistants.
Bon an mal an, il se récolte dans le monde plus de trois millions de tonnes de graines de sésame, dont 65 % environ vont à la production d'huile. Le plus grand producteur est la Chine, suivie de l'Inde, du Myanmar, du Soudan, de l'Ouganda et d'autres pays africains. On en cultive également dans divers pays d'Amérique latine et dans le Sud des États-Unis.

## Recettes



### **La glace** au sésame

Pour 4 personnes :
**Ingrédients :**
**220 grammes de pâte de sésame (noir ou blanc)**
**1/2 de litre de lait**
**150 g de sucre**
**1/2 de litre de crème liquide**

**Préparation :**
**Faîtes tiédir le lait dans une casserole et ajoutez le sucre en remuant jusqu'a dissolution complète.**
**Ajoutez la pâte de sésame en battant avec un fouet afin d'obtenir un mélange homgène. Réservez au réfrigérateur.**
**Battez la crème jusqu'a ce qu'elle forme des pics entre les pales du fouet. Incorporez-la à la préparation au sésame noir. Versez le tout dans un bac et laissez prendre 4 h au moins au congélateur avant de servir.**



### **Le tofu** de sésame (gomadofu)

**Malgré la présence du mot tofu dans son appellation, le gomadofu ne contient pas le moindre gramme de fromage de soja. Il n'en est pas moins délicieux pour autant. Voici comment le préparer :**
Pour 4 personnes : verser 30 grammes de kuzu (une racine qu'on trouve en sachet dans les magasins bios) dans 240 centilitres d'eau et mélanger. Ajouter deux cuillérées à soupe de purée de sésame et mettez à cuire à feu assez vif pendant 4 à 5 minutes sans jamais cesser de remuer (très important). Une fois la pâte devenue onctueuse, la mettre dans un récipient et plonger celui-ci quelques minutes dans l'eau froide. Servir avec un peu de wasabi et assaisonné de sauce soja.

# C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle **sauce soja sucrée Kikkoman** est fabriquée à partir de **sauce soja naturellement fermentée** et d'autres ingrédients de qualité dûment sélectionnés. Elle accompagne naturellement le **riz** qu'elle vient **napper**. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les **salades**, où elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

www.kikkoman.fr

KIKKOMAN

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

# UN TOFU PARFAIT, PARFAITEMENT EMBALLÉ

Que vous souhaitiez l'utiliser pour confectionner des plats traditionnels asiatiques tels que soupe miso ou fritures, en milk-shake, en desserts sans produits laitiers ou comme alternative à la viande, Mori-Nu est un tôfu parfait. Incluez-le sans hésiter dans vos recettes préférées.

Pauvre en graisses et sans cholestérol, le tôfu Mori-Nu convient à tous ceux qui ont opté pour une alimentation saine.

Grâce à un emballage parfaitement aseptisé, le tôfu Mori-Nu n'a pas besoin d'être conservé au frais avant ouverture.



*Notre tofu :*

- *est d'une qualité constante*
- *se conserve longtemps*
- *est entièrement naturel, sans conservateurs*
- *est doté d'un emballage antiseptique*
- *Est riche en protéines de soja, excellentes pour la santé*










森乳とうふは森永乳業の製品です。

Morinaga Nutritional Foods, Inc.

Established 1985

Visit our website for more information



# Week-end nippon à

# Milan et Alba

**LA CAPITALE DE LA MODE EST AUSSI CELLE DES RESTAURANTS JAPONAIS, BIEN PLUS NOMBREUX ICI QU'À ROME. N'HÉSITEZ PAS, CEPENDANT, À PROFITER DE VOTRE ESCAPADE MILANAISE POUR DÉCOUVRIR LA CUISINE UNIQUE D'ENRICO CRIPPA, MÉLANGE DE GASTRONOMIE ITALIENNE ET DE... KAISEKI ! PIAZZA DUOMO, SON RESTAURANT D'ALBA, VAUT À LUI SEUL LE DÉPLACEMENT !**

Par Patrick **DUVAL**

Lorsqu'il rentre en Italie, en 2000, Enrico Crippa se rend compte que les trois années qu'il vient de passer au Japon ont profondément bouleversé sa conception de l'art culinaire. Et c'est presque naturellement qu'il invente le « Kaiseki à l'italienne », une gastronomie inspirée de la cuisine de Kyoto qu'il sert aujourd'hui dans son restaurant d'Alba : Piazza Duomo.

« En fait quand je compose mon menu, j'adopte plus ou moins l'ordre d'un repas de kaiseki mais avec des ingrédients de chez moi », résume-t-il lors d'une époustouflante démonstration au festival « Off » du Havre en 2006 où nous l'avons rencontré pour la première fois (1).

De la cuisine japonaise, Crippa dit avoir retenu la simplicité, la légèreté, les couleurs, les formes ainsi que la règle de ne travailler qu'avec des produits de saison. « J'essaie de créer une certaine émotion en utilisant les produits locaux (comme la truffe blanche, spécialité d'Alba) avec une petite touche japonaise : une feuille de *shiso* par ci, des algues ou du *katsuo boshi* (bonite séchée) par là... En automne, par exemple, je fais une soupe miso aux cèpes. »

**(1) Ce festival de gastronomie axé sur la créativité est organisé par la revue Omnivore (www.omnivore.fr). Il se tient désormais à Deauville.**

Un repas chez Enrico Crippa se compose d'une bonne douzaine de plats où, comme au Japon, le visuel compte autant que le gustatif. Le ton est donné dès les amuse-bouche avec une crème de foie gras, gelée au tamarin et biscuit aux poires, Enrico jouant l'opposition entre le croquant sucré du biscuit et le moelleux salé du foie gras. Une création pleine de vivacité et d'élégance.

Vient ensuite la salade dite « 41 » car contenant 41 éléments allant de A comme Algue (*nori*) à Z comme *Zenzero* (nom italien du gingembre) en passant par toutes sortes de plantes italiennes (basilic, roquette…) ou japonaises (3 variétés de *shiso*, deux de *mizuma*…) auxquelles ont été ajoutées des fleurs et de l'amarante frite. Un festival de couleurs et de goûts qui affole autant les pupilles que les papilles. La partie droite de la langue croit reconnaître de l'anis alors que la gauche est occupée à décrypter le parfum d'une violette ! Le repas s'arrêterait ici que ce serait déjà une expérience absolument sensationnelle. Mais Crippa ■■■

*Enrico Crippa, l'inventeur du kaiseki à l'italienne.*







*En haut, le sushi bar de Nobu. Ci-dessus, un plat zen de Pietro Leeman (ci-contre).*

vous réserve encore bien des surprises comme sa fameuse soupe de gambas de San Remo : les crevettes décortiquées affleurent à la surface d'une mer rouge sang, mélange de tomates et de cerises. Un plat ultra frais qu'on aurait presque envie de siffler à la paille ! Le plat suivant est un carpaccio de daurade façon sashimi présenté sur une grande assiette blanche. Le poisson est accompagné de framboises fraîches disposées comme une ronde et de petites éclaboussures de purée d'umeboshi, la prune salée japonaise. Un Kandinsky !
Enrico enchaîne ensuite sur un plat dont le fond orange et vert pomme évoquera, pour certains, une toile d'Andy Warhol et pour d'autres, les notes acidulées d'un piano façon Glen Gould ! La véritable explosion, pourtant, se fait dans la bouche lorsque la dent rencontre la *pasta* évidemment *al dente* et que le palais s'extasie du contraste entre le cabillaud à peine cuit et la mozzarella fondante. Dans un deuxième temps, on sent sur la langue le goût subtil de deux huiles d'olive, l'une « nature » l'autre aux herbes. Suit un plat d'inspiration franchement japonaise : un *domburi* (bol de riz) à la truite saumonée, merveilleusement assaisonné. Vous êtes sur le point de demander grâce quand arrive le plat principal : un contre-filet de veau, cuit rosé recouvert de longs fils verts et brillants. Des algues ? Non, juste des haricots verts extra longs (on dirait les cheveux des Dupondt dans l'Ile noire !) et extra croquants que Crippa cultive dans son potager.
« Au Japon, commente-t-il, on considère qu'un légume trop cuit est « mort ». Seule une cuisson réduite permet de restituer une certaine « spontanéité » des ingrédients. »
On en vient presque à souhaiter que Crippa suive la règle japonaise : pas de dessert. Mais, cet impitoyable samouraï des fourneaux vous prive de toute possibilité de fuite en élevant devant vous son « mur » de violette » : délicate meringue (à la violette, donc) arrosée d'une sauce aux amandes. A moins que vous ne préfériez succomber aux doux assauts de son « gâteau noisette à la marmelade de café », sa spécialité.
En guise de cadeau d'adieu, Enrico Crippa vous glisse à l'oreille l'adresse d'un "collègue" pour lequel il a beaucoup de respect, Pietro Leeman, véritable artiste qui partage avec lui le goût du Japon. Nous voici donc, grâce au maître d'Alba, attablés à Joia (Joie), à Milan, où le mystique Pietro Leeman, (il a longtemps hésité entre la prêtrise et la cuisine) propose une gastronomie végétarienne « méditative », elle aussi profondément inspirée du Japon. « Pour moi, cuisiner et prier, c'est un peu la même chose », n'hésite pas à affirmer ce radical qui, au Japon, a passé - et obtenu - la licence d'état lui permettant de cuisiner le *fugu*, un poisson qui, mal préparé peut être mortel.
D'une folie moins extravertie que ne l'est celle de Crippa, la cuisine de Leeman sollicite elle aussi tous les sens. En même temps que vous dégustez une « impalpable émulsion aux pignons de pin » ou des « papillotes de nori rôties au fenouil », Leeman vous place dans les mains un glaçon, une branche de romarin, un morceau de coton, un galet… Quant au dessert, il ne peut pleinement s'apprécier, selon ce « moine-cuisinier », qu'accompagné d'un coup de gong ! Cette approche originale et sincère de la cuisine a valu à Leeman une étoile au Michelin, la première jamais accordée, en Europe, à un restaurant végétarien !
Et le Milan japonais, dans tout cela ? s'impatientent sans doute nos lecteurs les plus nippophages. Eh bien il réserve, lui aussi, de belles surprises, Milan étant, sans conteste, la ville italienne la mieux dotée d'Italie en matière de restaurants japonais.



## Bonnes adresses

**Piazza Duomo :**
Piazza Risorgimento 4.
Tél : 0173/366167
**Joia :**
Via P. Castaldi, 18.
Tel. 02/2049244
**Nobu :** via Manzoni, 31,
tel. 02/72318645
**Zero :**
Corso Magenta 87.
Tél : 02/45474733
**Osaka :**
Corso Garibaldi 68.
Tél : 02/29060678
**Poporoya :**
Via Eustachi, 20.
Tél : 02/29512635
**Fuji :**
Viale Montello 9.
Tél : 02/6552517







## NOBU

La « cantine » d'Armani

A tout seigneur tout honneur, nous avons commencé notre week-end nippon par l'adresse la plus courue du moment : Nobu, luxueusement situé dans l'immeuble Armani de la très chic avenue Manzoni. D'ailleurs, Nobu est un peu italien puisque l'acteur Robert de Niro en est le co-propriétaire… L'Italie n'ayant pas encore adopté la loi anti tabac, la salle du bas (la plus spacieuse) est réservée aux « fumeurs ». Celle du haut est cependant également agréable avec son comptoir à sushi très design où les cuisiniers vous accueillent à grands renforts de *Irrashaïmasse* (Bienvenue !). Comme tous les Nobu, celui de Milan propose un mixte de cuisine japonaise et sud-américaine - *ceviche* de poisson ou de homard sauce wasabi - ainsi que des sashimi « new style » c'est-à-dire façon carpaccio, servis avec une sauce yuzu. La salade de thon gras sauce yuzu et miso est un must de même que le cabillaud noir (*black cod*) cuit au miso, l'un des plats emblématiques de Nobu. Autre plat étonnant à essayer : la *tempura* de crabe des neiges sauce *pondzu*. Reste que l'addition est assez salée : pas loin de 100 euros/personne sans faire de folies. Pour ce prix, nous avons largement préféré notre repas chez Piazza Duomo.

## ZERO



Mais loin d'être nul !

C'est même l'un des meilleurs japonais de Milan. Situé dans une belle avenue, un peu à l'écart du quartier ultra touristique du Duomo, le Zero est en concurrence avec deux autres japonais Parco et Shion, situés dans la même artère. Mais ces derniers, bien que tout à fait acceptables, ne « boxent » pas dans la même catégorie. Déco extrêmement minimaliste (peut-être faut-il voir là l'origine du nom de l'établissement) et carte également très « zen », le Zero joue à fond la qualité contre la quantité. Le menu sashimi est très pictural avec ses cinq grosses crevettes crues présentées comme des grues d'origami. Quant aux sushis, ultra-frais, ils comprennent, dans l'assortiment de base (24 euros), du thon gras et de la coquille Saint-Jacques. La salle du fond ressemble furieusement à un *teppanyaki* mais le patron nous explique que la cuisine sur plaque chauffante n'est malheureusement pas autorisée en Italie.



Les crevettes vaçon origami de Zero.

## OSAKA

Notre adresse secrète

C'est le genre de restaurant dont nous ferions volontiers notre cantine si nous habitions Milan : situé en plein centre, à quelques pas de la Pinacothèque, Osaka est à l'évidence le rendez-vous de la communauté japonaise de la ville (60 à 80% de la clientèle selon les jours). On les comprend ! Où ailleurs trouveraient-ils un *hiré tonkatsu* (porc pané dans le filet) de cette qualité pour 15 euros avec soupe miso et pickles ? Tout ici est frais et délicieux à commencer par le poisson cru préparé devant vous par l'*itamae*. Et si vous en avez soudain assez des sushis, essayez donc leurs *ramen* maison (de 11 à 13 euros) servis avec une petite assiette de *gyoza*. La glace au riz, spécialité de la maison, est incluse dans tous les menus.

Et le plus incroyable c'est que, malgré les prix ultra-doux, la déco est soignée et même bucolique avec, unique à Milan, un vrai petit jardin japonais.



Le copieux menu sashimi de Osaka.

**Endo :**
Via Vittor Pisani 13.
Tél : 02/66986117
**Sacco :**
Via Luigi Sacco 4.
Tél : 02/466330
**Porpora :**
Via Porpora 109.
Tél : 02/2619505
**Shion :**
Corso Magenta , 65.
Tél : 02/48519670
**Higuma :**
Via bordoni, 12.
Tél : 02/6702548
**Centre culturel japonais :**
via Lovanio, 8.
Tél : 02.89692171
http://www.centrodicultu ragiapponese.org

## POPOROYA

♥♥

### Le meilleur rapport qualité-prix

Certes le décor est un peu fatigué et les murs mériteraient un bon coup de peinture mais peut-être l'authenticité est-elle à ce prix ! Car Poporoya est à la fois l'un des plus anciens « japonais » de Milan (il a ouvert ses portes en 1977) et l'un des plus réguliers dans la qualité des plats. Que vous preniez le *tonkatsu* ou les huîtres panées vous ne dépenserez pas plus de 12 euros ! Et si vous décidez de vous accorder une petite gourmandise en supplément comme l'aubergine au miso ou le tofu frit, vous n'alourdirez pas beaucoup la note !



Les huîtres panées, l'une des spécialités de Poporoya.

La clientèle, en grande partie constituée d'habitués, japonais et italiens plutôt « branchés », semble apprécier particulièrement les plats de poisson cru servis, il est vrai, très généreusement que ce soit en nigiri, en maki ou en sashimi.
Jetez quand même un coup d'œil à la petite feuille écrite à la main dans le menu qui propose souvent des plats du jour originaux et de saison comme l'anguille en été.



Vue plongeante sur l'aquarium de la cuisine de Endo.

## ENDO

♥♥

### Tradition et modernité

Selon le serveur qui nous a reçus, ce restaurant est le plus ancien japonais de Milan - presque 40 ans au compteur ! – et c'est déjà la deuxième génération de propriétaires. Heureusement, celle-ci ne se repose pas sur les lauriers des parents et, tant au niveau du décor que de l'assiette, Endo affiche une belle modernité tout en respectant la tradition. Le sushi « Jo » (supérieur) avec oursin, Saint-Jacques, grosse crevette crue et thon gras vaut largement les 9 euros de plus (25 au lieu de 16) que le simple sushi « misto ». Quelques plats originaux comme l'aubergine bouillie sauce sésame et miso donnent aux vrais amateurs une raison de revenir plusieurs fois chez Endo. Depuis la grande salle aux murs rouges, on a une vue plongeante sur la cuisine mise en scène comme s'il s'agissait d'un aquarium et, on peut le constater, d'une propreté parfaite. La famille Tomoyoshi possède deux autres restaurants à Milan : Sacco et Porpora.

## LE FUJI

♥

### Pas tout à fait le sommet

Avouons-le, nous avons été légèrement déçus par cette adresse que d'aucuns considèrent comme « l'une des plus authentiquement japonaises » de Milan. Certes la patronne est 100% nipponne mais les plats que nous avons testés ne « sonnaient » pas vraiment japonais à nos papilles peut-être trop exigeantes. Les shiitake grillés, par exemple, étaient un peu secs tout comme la friture de poissons mixtes ou celle de crabe sans carapace. Le chirashi, servi dans une belle boîte en laque pourrait, quant à lui, être plus généreux : 3 lamelles de poisson, quelques œufs de saumon et 4 minuscules tranches d'omelette japonaise… Plus zen, tu meurs !

Friture de crabe sans carapace au Fuji.



## HIGUMA

♥

### Antipasti à la japonaise

Ce restaurant qui porte le même nom qu'un célèbre *ramenya* de Paris est géré d'une main de fer par une Japonaise originaire de Nara. A l'entrée, sur le comptoir, sont disposés plusieurs grands plats d'*antipasti* à la japonaise (différentes marinades de poisson ou de légumes) dont on vous propose une sélection pour patienter. Une entrée pas vraiment nécessaire au regard du généreux (mais peu original) plateau de sushi qu'on vous apporte ensuite. Une adresse un peu excentrée mais le quartier autour est en pleine rénovation et risque de devenir, dans les prochaines, années, l'un des plus animés de la ville. ■



Sympathique plateau de sushi chez Higuma.




# SHINJU MAÏ®

PREMIUM SHORT GRAIN RICE

Nouveau




Riz japonais

MADE IN ITALY

Foodex
4, impasse des carrières
75016 Paris
Tel : 01 46 47 44 39
Fax : 01 46 47 44 74
www.foodex.fr

# Hôchô
# Lames du Japon

**QUEL EST LE POINT COMMUN ENTRE UN SAMOURAÏ ET UN CUISINIER JAPONAIS ? POUR LE SAVOIR, RENDEZ VOUS DANS UNE SUSHIYA TRADITIONNELLE ET OBSERVEZ ATTENTIVEMENT LE SPECTACLE DE L'« ITAMAE » (MAÎTRE SUSHI) TRANCHANT LES SASHIMI DE TOUTE LA LAME DE SON HÔCHÔ, LE FAMEUX COUTEAU JAPONAIS, AUSSI AIGUISÉ QU'UN SABRE**

© photos : Patrick Duval

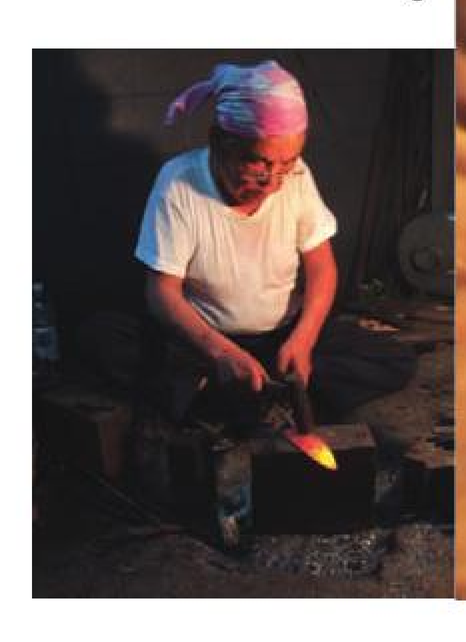
Par Raphaëlle **MARCADAL**

Réputés pour leur affûtage unique et la pureté de leurs lames en acier, les couteaux de cuisine japonais (*hôchô* ou *wabôchô*) sont indissociables de la gastronomie nippone quand il s'agit de préparer, trancher, découper et lever les filets de poisson crû ou alors d'émincer, débiter et tailler en dés les légumes. Outil indispensable, véritable prolongement de la main du Maître, le *hôchô* est bien plus qu'un banal ustensile de cuisine.

« Nos couteaux ont une âme », explique Haruyuki Okada, aux commandes depuis 12 ans du Sanki, à Boulogne-Billancourt. « Au Japon, la légende veut que l'esprit du cuisinier se reflète dans ses couteaux et que par conséquent on ne puisse se les prêter », ajoute-t-il en me montrant avec fierté son « trésor », un sac rempli de couteaux forgés à la main, de tailles et de formes différentes, certains en sa possession depuis plus de 25 ans.

Et Okada de raconter comment les jeunes cuisiniers japonais qui vont de restaurant en restaurant quémander une place d'apprenti, leurs couteaux sous le bras, sont jugés sur l'état de ces derniers. « Un bon cuisinier se reconnaît à l'état de ses couteaux », affirme-t-il.

Pour Toshihiko Nagata, vendeur de couteaux d'Osaka interrogé récemment par la Télévision Suisse Romande sur la spécificité des *wabôchô*, « on ne peut pas hériter d'un couteau. Il s'agit d'un objet trop personnel ». Les samouraïs n'étaient-ils pas enterrés avec leur sabre cassé en deux ?





*Querlques artisans fabriquent encore les couteaux à l'ancienne. C'est le cas des frères Ookawara qui travaillent l'acier depuis plus de 50 ans. Si vous vous rendez au Japon, ne manquez pas de leur rendre visite. Impossible, après les avoir vu travailler, de ne pas craquer pour un de leurs superbes wabôchô (voir photo p. 28-29). KAZUHIRO RIKI 1-10-8 Kanamachi, Katsushika-ku, Tokyo 125-0042. Tel. 03-3607-0833.*




© Raphaëlle Marcadal

*Les deux frères Ookawara, couteliers à Tokyo depuis plus d'un demi-siècle.*

Symbole du savoir-faire artisanal japonais, les couteaux de cuisine sont forgés de la même manière que l'étaient les sabres d'antan : un mélange de fer et de charbon de bois est chauffé à 900 ° pour obtenir un acier en fusion.

Après un repos de 24H, l'acier rigidifié est réchauffé puis frappé avec de lourds marteaux pour éliminer les impuretés, étirer la matière et lui donner la forme d'une lame. Celle-ci est alors poncée et polie à la main avec des pierres naturelles au grain de plus en plus fin dans un bain d'eau basique. Le manche, quant à lui, est fabriqué à partir d'un bois exotique imputrescible importé d'Indonésie.

Le résultat consiste en une qualité de lame incomparable qui ne se rompt ni ne se tord et tranche à merveille. Une garantie d'excellence qui a conquis les cuisiniers du monde entier.

« Le couteau de cuisine japonais est une référence dans notre métier car les Japonais ont vraiment une longueur d'avance quant à la maîtrise technique de l'outil et au savoir-faire de la forge » , reconnaît Sébastien Bras qui dirige avec son père le restaurant Michel Bras, trois étoiles au Michelin. Il s'est associé, il y a quelques années, à Koji Endo, un coutelier de Seki, berceau de la forge japonaise, afin de produire une gamme de sept couteaux de cuisine de qualité supérieure.

« Nos couteaux occidentaux contiennent beaucoup de chrome et sont donc difficiles à affûter, constate-t-il. Les couteaux japonais, eux, sont riches en fer et donc oxydables mais ils sont aussi plus affûtés ». Pour cet homme de cuisine, « un couteau qui tranche bien ne doit pas « blesser » le fruit ou le légume. Il doit au contraire le respecter avec une coupe nette et sans bavures ».

## Les couteaux céramique

Créée en 1959, l'entreprise Kyocera, basée à Kyoto, est le leader mondial en matière de céramique "haute performance". Une technique qui s'est d'abord appliquée à l'aérospatiale et au génie médical avant de s'intéresser aux couteaux. Les lames en céramique sont non seulement d'une très grande résistance mais elles gardent longtemps leur tranchant sans qu'il soit nécessaire d'affûter la lame, ne rouillent pas et ne donnent ni goût ni odeur aux aliments. Distributeur pour la France : Naifu : 09 50 08 63 92.

© Patrick Duval

Maître Aiba, chef du Zen, montrant l'un de ses couteaux à sushi.

Il existe essentiellement trois types de couteaux de cuisine : le *usuba bôchô* (« couteau fin ») utilisé pour les légumes, le *deba bôchô,* plus épais, utilisé pour travailler les poissons et enfin le *sashimi bôchô* appelé aussi *yanagi bôchô* à la fois plus effilé et plus pointu pour ciseler le poisson cru au millimètre.
Enfin, il existe aussi des couteaux spécialisés consacrés au travail et à la préparation d'un seul produit : c'est le cas du *fugu hiki* utilisé pour tuer et préparer le célèbre poisson globe dont le foie et les ovaires, très toxiques, peuvent s'avérer mortelles en cas d'ingestion par l'homme. On peut également citer l' *unagi bôchô*, destiné à la préparation de l'anguille ou encore le *hamo bôchô*, réservé au *hamo*, poisson proche du hareng et doté comme ce dernier d'une multitude d'arêtes minuscules, une spécialité de Kyoto.
Les *wabôchô* se classent également en deux catégories selon leur méthode de fabrication avec d'un côté les « *honyaki* » constitués d'acier 100% pur, les plus affûtés mais aussi les plus chers, et les « *kasumiyaki* », fabriqués à partir d'un mélange de fer et d'acier, plus souples et plus maniables.
Pour Kiyoshi Aiba, chef cuisinier du restaurant Zen, dans le 1er arrondissement de Paris, le tranchant d'un couteau est essentiel puisqu'il détermine en grande partie le goût du poisson. Les initiés parlent d'ailleurs de « *kireaji* » (le goût de la coupe). En effet, si le poisson est découpé sans respecter son anatomie et que ses viscères ou ses nerfs sont écrasés ou broyés, cela lui confèrera un goût amer. L'œil aussi aiguisé que ses couteaux, Aiba san me fait remarquer que les lames des *wabôchô*

## Bonnes adresses

**Le Sanki,** 38, avenue Edouard Vaillant
92100 Boulogne
Tél : 01 46 08 38 37

**Le Zen,** 8, rue de l'échelle, 75001 Paris
Tél : 01 42 61 93 99

Haruyuki Okada, chef du Sanki, montre l'un de ses couteaux les plus précieux.



© Raphaëlle Marcadal



ne possèdent qu'un seul côté tranchant. On les appelle aussi *kataba* (lame à une seule face) par opposition aux couteaux de cuisine occidentaux à double tranchant (*ryôba*). C'est la raison pour laquelle il y a des couteaux pour droitiers et pour gauchers…

Un couteau japonais s'aiguise régulièrement à la pierre en n'oubliant pas de mouiller celle-ci régulièrement.

Mais le tranchant n'est pas tout. Un bon cuisinier est celui qui connaît également les goûts de ses clients, qui sait exactement ce qui convient à leur palais et qui adapte sa coupe à la mâchoire de chacun. « Traditionnellement, explique Aiba san, il n'y a ni couteaux ni fourchettes sur une table japonaise. C'est la raison pour laquelle l'essentiel du travail d'un chef consiste à préparer le poisson ou tout autre aliment de manière à ce que tout un chacun puisse manger facilement en une seule bouchée, en n'utilisant que les baguettes à disposition ». Et Aiba san de me révéler une des astuces utilisées par les chefs nippons pour faciliter le travail de dégustation grâce à l'utilisation du « couteau cachette « (« *kakushi bôchô*) qui sert principalement pour la décoration des assiettes. Le cuisinier se sert de ce précieux couteau pour taillader légèrement le dessous des légumes ou autres aliments afin que ces



© Patrick Duval

*Différents couteaux et dufférentes étapes de leur fabrication.*

derniers puissent être mangés plus facilement d'un seul mouvement de baguettes.
Intarissable sur la culture japonaise, Haruyuki Okada va encore plus loin en évoquant des correspondances secrètes entre les différentes manières de découper le poisson et les principes taoïstes du yin et du yang (« in » et « yô » en japonais) appliqués à la gastronomie nippone.
« Le côté tranchant de la lame correspond au « yô » et le côté lisse au « in » », explique-t-il. « Vous avez alors des sashimi « yô » et des sashimi « in » selon le côté du couteau qui les a tranchés », ajoute-t-il. Dans un assortiment de sashimi, le nombre de tranches de sashimi lui-même rentre en compte sachant que les nombres impairs sont « yô » et les nombres pairs « in ». De même, certaines couleurs, certaines saveurs sont « in » tandis que d'autres sont « yô » … Selon Okada, un bon *itamae* est celui qui est capable de servir un *moriawase* (assortiment) dont l'équilibre global entre le « in » et le « yô » est respecté. Mais comme toujours, il y a un monde entre la règle et la réalité…
Même s'il le déplore, Maître Okada sait bien que la majorité des chefs sushi d'aujourd'hui méconnaissent ces lois de l'équilibre taoïste et accomplissent leurs gestes sans réfléchir. Une façon encore plus zen, peut-être, d'atteindre la sagesse...■

# La liste des restaurants japonais à Paris et en France

**IL Y A PLUS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI.**
**LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.**

## 1er arrondissement

**AKI** 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
**ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI**
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06
**DESTINATION JAPON (VOYAGE)** 01 42 96 02 32
11, rue Villedo
**EBISU** 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
**EDOKKO** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
**FOUJITA** 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
**FOUJITA 2** 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
**FUKUYA** 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
**HELLO SUSHI** 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
**HIGUMA** 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
**HIGUMA** 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
**JAPORAMA** 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
**KILALA** 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
**KINUGAWA** 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
**KUNITORAYA** 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
**LAI LAI KEN** 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
**LIBRAIRIE JUNKUDO** 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
**MATSUDA** 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
**MATSURI RICHELIEU** 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
**MIDORY** 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
**MIYOSHI** 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
**NANIWAYA** 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
**NODAIWA** 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
**OFFICE DU TOURISME JAPONAIS**
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29



**SAGANO** 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
**SAPPORO RAMEN** 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
**SAPPORO RAMEN** 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
**SUSHI COMPANY** 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides
**SUSHI GAN** 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
**SUSHIRAMA** 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
**TAKARA** 01 42 96 08 38
14, rue Molière
**TORAYA** (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
**TOTOYA** 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
**VILLA TOKYO** 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
**YAKINIKU** 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
**YASUBE** 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne



**YOU HEISEI** 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
**ZEN** 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

## 2e arrondissement

**AAA (ECOLE DE JAPONAIS)** 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin
**AICHI** 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
**BOOK OFF (librairie)** 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
**CHEZ MIKI** 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois
**COMPTOIR DU SUSHI** 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
**DEVANT VOUS** 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
**EDOKKO** 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
**FURUSATO** 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil
**HOKKAIDO** 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
**JUJIYA (ÉPICERIE)** 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne



**KIM CHI** 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
**KINTARO** 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
**KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)** 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
**KOETSU** 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
**KYOTORI** 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
**MATSU SUSHI** 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
**MATSURI SUSHI** 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
**MICHI** 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
**MOMIDJI** 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
**OGURA** 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
**OKINAWA** 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
**TAKE** 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
**TOKYO SUSHIS** 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

**TOYOTOMI** 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
**YAMAMOTO** 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
**YOKOSUNA** 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

## 3e arrondissement

**KAGAYAKI** 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais
**TAÉKO** 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
**SUSHI BAR** 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
**SUSHIBOX** 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
**SUSHI WEST** 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
**TSUBAKI (GALERIE)** 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
**YOSHIGAWA** 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

**LE PALAIS DES THÉS** 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
**SUSHI PARADIS** 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
**TAKAOKA** 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
**TAKIMI** 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

## 5e arrondissement

**AKIDA** 01 43 36 67 43
121 rue Monge
**ASIA TEE** 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
**EDOGAWA** 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
**GIN KAN** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
**INAGIKU** 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
**PLANET SUSHI** 01 44 08 75 00
111, rue Monge
**SASHIMI BAR** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

**HANAFOUSA** 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
**JAPOTORI** 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
**KIM'S ORIENT EXTREME** 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
**KYOTORI** 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
**MANDARINE SUSHI** 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
**SHU** 01 46 34 25 88
8 rue Suger
**SUSHI HOUSE** 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
**TOKUGAWA** 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
**TOKYOTORI** 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
**TSUKIZI** 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
**YAKIJAPO** 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
**YEN** 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit



## 4e arrondissement

**AKATSUKI** 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
**ALLO SUSHI** 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
**AOYAMA** 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
**BISTRO TOKYO** 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
**IKAT (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
**ISAMI** 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
**KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
**KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
**KYO** 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
**MINORI** 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
**MIYAKODORI** 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
**SUN** 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol



**YOULIN** 01 43 26 05 32
3 rue Valette

## 6e arrondissement

**AZABU** 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
**ITADAKI** 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

**YUSHI** 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

## 7e arrondissement

**AIDA** 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
**ARIDO** 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle

**DAIKON** 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
**MAISON DU SUSHI** 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
**MIYAKO** 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

## 8e arrondissement

**ASIAN** 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
**BARAMAKI** 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
**CHAJIN (THÉ JAPONAIS)** 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
**HANAWA** 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
**HYOTAN** 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
**INANIWA UMAMI AN** 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
**JIPANGUE** 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
**KAKYO** 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
**KINUGAWA** 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
**KOHOHANA** 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
**KYOTO** 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
**KYOTO ST LAZARE** 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
**MEIJI** 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
**NAKA** 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
**OKAME** 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
**PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
**SUSHI JAPO** 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
**YAKI KOCHI** 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
**YAMAICHI** 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

### 9e arrondissement

**CAFÉ PENINSULE** 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
**FUJI SUSHI BAR** 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
**FUJI YAKI** 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
**HOTARU** 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
**IZAAKI** 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
**KIDAYA** 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
**KUSHI YAKI** 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
**MATSUSAKA** 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
**MOMOKA** 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
**NEW MATSUZAKA** 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
**NEW YAKI KOBE** 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
**SAKURAYA** 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
**SHIMIZU** 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
**SUSHI BOUBOU** 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
**SUSHI YAKI** 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
**TONEGAWA** 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
**YAMAMURA** 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
**YAMATO** 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
**YOCEIKO** 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

### 10e arrondissement

**DAI BAN OSAKA** 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
**ESPACE JAPON** 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy
**NISHIKURA** 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
**OISHI SUSHI** 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
**PLOUM** 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
**SUSHI SAKE** 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
**TOKIOYAKI** 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
**VILLA FUJI** 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
**WAKO** 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
**YAMADA** 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

### 11e arrondissement

**AKIRA** 01 40 21 08 53
6, av. de la République
**CENTRE FRANCO JAPONAIS** 01 43 48 00 38
8 passage turquetil
**FUJIWARA** 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
**KAMPEI** 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
**KIMONO** 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
**KINNOSUZU** 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
**MOMIJI** 01 48 06 14 72
20 rue Daval
**NAKAGAWA** 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
**NAOKI** 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
**PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
**SAKURA** 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
**SNG FRANCE (ÉCOLE)** 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
**SUKIYAKI** 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
**SUKI VILLAGE** 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
**SUSHI** 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
**TOYAMA** 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
**YAKIDAI** 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
**YAPANI SUSHI** 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

### 12e arrondissement

**GINZA** 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
**HAYASHI** 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
**IZAKAYA** 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
**KOCHIYAKI** 01 43 41 59 64
3, rue Erard
**MIKACHI** 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
**ROBATA** 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
**SAMOURAI** 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
**SUSHIVILLA** 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
**SUSHI ZEN** 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
**YEKO** 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
**ZENDO** 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

### 13e arrondissement

**DELICE SUSHI** 01 47 07 03 33
69, rue Broca
**ISHIKAWA** 01 53 79 12 76
45 rue Albert
**JAPONIKA** 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
**MAKI SUSHI TOKYO** 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
**MATSUYAMA** 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
**PARIS TOKYO** 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
**SAMOURAI** 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
**TOKYO OSAKA** 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
**TORI ICHI** 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

### 14e arrondissement

**ATSUMI** 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaîté
**GINZA** 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
**HASHIMOTO** 01 45 43 70 56
46, rue Didot
**HOSHI** 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
**KIRAKUTEI** 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
**MIMOSA** 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté
**PAN SUSHI** 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
**SUSHITORA** 01 45 42 79 76
113, rue Didot
**SUSHI GOZEN** 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
**TORICHO** 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
**YAMATO** 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

### 15e arrondissement

**ARITO MONTPARNASSE** 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
**BENKAY** 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
**FUJIYAMA MONTPARNASSE** 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
**JAPAN SUSHI EXPRESS** 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
**JUGOYA** 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
**KAISEKI SUSHI** 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
**KANAE (supérette)** 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
**KOKUMI** 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
**KOYUKI** 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
**LÉGENDE DU JAPON** 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
**MAISON DE LA CULTURE DU JAPON**
101 bis quai Branly
**MATCHAN** 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
**NIPPON SUSHI** 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
**NOMIYA** 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
**OKAYAMA** 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
**OSAKA VOUILLE** 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
**SANMARU SUSHI** 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
**SUSHI BENTO** 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
**TAGAWA** 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
**TAKI** 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay

**TOKYO SUSHI** 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
**YAMATO** 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
**YANASE** 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
**WASABI** 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

## 16e arrondissement

**AKASAKA** 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
**COMME DES POISSONS** 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
**DOMO** 01 46 47 47 77
7 rue Gros
**GO SUSHI** 01 45 25 67 00
52 av Mozart
**MATSURI** 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
**MIYAGAWA** 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
**OKYOTO** 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
**OSAKA** 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
**OZU** 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
**PLANET SUSHI** 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
**SUSHI GOURMET** 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
**SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet
**SUSHI WEST** 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
**TAMPOPO** 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
**YUSHI 16** 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

## 17e arrondissement

**AYAME** 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
**CHEZ YI (SALON DE THÉ)** 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
**ISUMO** 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
**KANNO** 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
**KIFUNE** 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
**MAKO** 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
**MIYAKO SUSHI** 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
**NAGANO** 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
**NAKAMURA** 01 40 55 96 72
25, rue Brey
**NAOKO** 01 40 08 08 78
11, rue Biot
**SHINANO** 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
**SHOGUN SUSHI** 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
**SOLEIL LEVANT** 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
**SOLEIL LEVANT** 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
**SUSHI BA** 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
**SUSHI NAMI** 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
**SUSHI WADA** 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe

**SUSHI WEST** 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
**SUSHI YAKITORI** 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
**THÉ DE YI** 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
**TIB'S** 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
**YAMATO** 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
**ZENZAN** 01 53 81 00 75
4, rue Brey

## 18e arrondissement

**ASUKA** 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
**ENISHI** 01 42 57 32 14
67 rue Labat
**FUGU** 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
**GUILO GUILO** 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
**JUN KOU KO** 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
**KEIKO** 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
**KINTARO** 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
**MIYAZAKI** 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
**MANEKI NEKO (ASSOCIATION)** 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
**NAOKO** 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
**SAKANA** 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
**SUSHI AKASHI** 01 44 90 05 68
5 rue Forest
**TOKYO** 01 42 54 3112
40 rue Custine

## 19e arrondissement

**ARIGATO** 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
**MINOWA CONCEPT** 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
**NAKAGAWA** 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
**PRÊT À CUIRE** 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes

**SUSHI YA** 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
**TIB'S** 01 42 45 00 45
161 rue Manin

## 20e arrondissement

**ASAHI** 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
**SAPPORO** 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
**SUSHI BAR** 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
**TAKICHI** 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

## Boulogne-Billancourt

**SANKI** 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

## Issy-les-Moulineaux

**SUSHI KEN** 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

## Levallois-Perret

**TOTTORI** 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

# SUD

## AGEN

**OSAKA** 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

## AIX EN PROVENCE

**KYO SUSHI (À EMPORTER)** 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
**NIJI EXPRESS** 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
**SUSHIKA** 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
**YAMATO** 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
**YAMASUSHI** 04 42 39 92 50
9 rue d'italie
**YOJI** 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

## CANNES

**EDO SUSHI** 04 93 99 40 39
14 rue Mace
**FUJI CANNES** 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
**O'SUSHI** 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
**SUSHIKAN** 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
**TOKYO CANNES** 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

## CASSIS

**UNIVERSAL SUSHI** 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

## CLERMONT FERRAND

**MAIKO** 04 73 90 79 15
65 rue du Port
**SANTOOKA** 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

## MARSEILLE

**CAFÉ SUSHI** 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
**KIM DO** 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
**LA VILLA** 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
**SHABU SHABU** 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
**SUSHI MOTO** 04 91 78 29 71
50 bd Baille
**SUSHI STREET CAFÉ** 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
**SU** 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
**ZEN PRADO** 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

## MONACO

**CAPOSUSHI** 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
**FUJI MONACO** 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
**MAYA BAY SUSHI BAR**
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67

**MY SUSHI** 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

## MONTPELLIER

**LE SUSHI BAR** 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux



**SAKURA** 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
**SUSHI BOAT** 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

## NICE

**JUN NICE** 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
**HOME SUSHI & SASHIMI** 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
**HOT POT** 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
**KAMOGAWA** 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
**MY SUSHI** 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
**O'SUSHI** 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
**LE ZEN** 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

## PERPIGNAN

**OMEDETO** 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

## RAMATUELLE

**NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

## TOULOUSE

**L'ASSIETTE JAPON** 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
**HINODE** 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
**JAPAN** 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
**JAPOYAKI** 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
**SHUN** 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
**SUSHI KAN** 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
**SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
**SUSHIYA** 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
**SUSHI YAKI** 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

## SOLLIES-VILLE

**BÔ SUSHI** 06 20 14 02 82
RN 97




## OUEST

### BIARRITZ
**LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

### BORDEAUX
**CAFE JAPONAIS** 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
**LE KIMONO** 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
**LE SHOGUN** 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
**MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

### CAEN
**MIKA MAKI** 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
**MIYAKO** 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

### CHALLANS
**OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

### CHARTRES
**SHOGUN** 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

### LA BAULE
**LE CAFE BOUILLU** 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

### LA ROCHELLE
**FUJIYAMA** 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

### NANTES
**NOW SUSHI** 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
**TAÏ SHOGUN** 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
**TOKYO** 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

### QUIMPER
**ABALONE SUSHI** 02 98 64 38 91
17 Halle St François

### RENNES
**FUJI** 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
**SAKURA** 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

### SAINT-MALO
**TAKICHI** 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

### SOTTEVILLE-LES-ROUEN
**WASABI** 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

### SOUSTONS
**SUSHI NORI** 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

## EST

### ANNECY
**O SUSHI** 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

### CHAMBERY
**YAMAMO** 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose




### DIJON
**SUSHI BAR** 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

### GRENOBLE
**HOKKAIDO** 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
**KYOTO** 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
**OSAKA** 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
**SAPPORO** 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
**LE SAKÉ** 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

### LYON
**CHEZ FYFY** 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
**GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
**MATSURI** 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
**MATSURI** 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
**NOBORU** 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
**SOLEIL LEVANT** 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
**SUSHIDO** 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
**SUSHI KING** 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
**TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
**CHEZ TERRA** 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

### SAINT ETIENNE
**KYOTO** 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

### METZ
**OSAKA METZ** 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

### MULHOUSE
**TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

### REIMS
**MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
**TOKYO SARL** 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

### STRASBOURG
**FUJIYAMA** 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
**MIKADO** 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
**MOOZE** 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

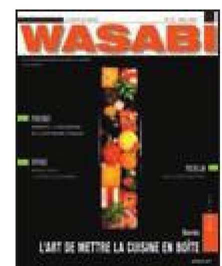
### VITTEL
**LE COMPTOIR** 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

## NORD

### LILLE
**JOMON** 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

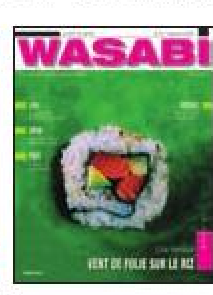
## OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

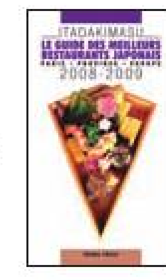
**Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais**










**= 30 €**
(au lieu de 45 €)

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR WWW.WASABI.FR

Nom : ........................................................................ Adresse :........................................................................................

❒ **Je souhaite m'abonner à partir du n°18 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + guide des restaurants japonais**




Laurent-Perrier







*Laurent-Perrier Ultra Brut*
*par Jean-Baptiste Huynh*

*www.laurent-perrier.com*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.